SCRISOARE DIN CRAIOVA

Un k. o., un „sirop" cu... pai — și... consecințele

De puțin timp s-au încheiat la Craiova întrecerile campionatului feminin de calificare în seria a II-a a categoriei A la baschet. Ș.S.E. Craiova, obținînd o victorie decisivă în fața echipei Țesătoriile Reunite-București, s-a clasat pe locul II, după Ș.S.E. Satu Mare, calificîndu-se fără a arăta însă prea multe lucruri pozitive. [illegible] citorva componente, țena[illegible] manifestată în momente di[illegible] au fost umbrite de comportament total nesportivă de care a dat dovadă... cine credeți?... antrenoarea (și jucătoarea) prof. Lucia Dîrjan, care a găsit de cuviință că e necesar să-și încheie socotelile cu adversara printr-un veritabil k.o.! Să vă explicăm însă despre ce este vorba.

Intrată pe teren în ultimele minute de joc, prof. Lucia Dîrjan de la Ș.S.E. Craiova a avut imediat „discuții" cu Doina Mateescu (Țesătoriile Reunite). Au urmat faulturi reciproce și, în final, două lovituri zdravene: Doina Mateescu... învinsă prin k.o.!

Publicul a dezaprobat gestul. Credem că federația de specialitate (nu cea de box, desigur...) nu va trece nici ea cu vederea acest fapt.

Atitudinea nu pare a fi întîmplătoare. Iată un alt exemplu: Jucătoarea Rodica Stănculescu (17 ani — 1,80 m), care în jocul cu Țesătoriile Reunite reușise să înscrie 15 puncte, putea fi văzută în preziua (mai bine spus... preseara) celui de al doilea joc, cu Ș.S.E. Satu Mare, la ora 23,00 într-un local, consumînd un sirop cu... pai și — de ce nu? — o cafea. Consecința: jucătoarea a înscris doar 2 puncte în meciul cu Ș.S.E. Satu Mare, s-a mișcat greoi, fiind cea mai slabă din echipă. Comentariile despre munca de educație ce se desfășoară la Ș.S.E. Craiova ni se par de prisos.

Dorim, desigur, ca cele semnalate să nu se mai repete. Nu de așa ceva are nevoie baschetul craiovean, mai ales acum, după promovare. Iar fără înzecirea eforturilor și pe plan educativ, nu vom face pași înainte.

VENERU SĂNDULESCU-coresp.

Cartea și sportul, buni prieteni

(Urmare din pag. 1)

și concluziile plenarei Consiliului General al UCFS din ianuarie, care au subliniat necesitatea pregătirii timpurii la unele ramuri sportive, preocuparea deosebită care trebuie arătată sporturilor cuprinse în programul J. O. — în special celor care oferă posibilitatea cuceririi unui mai mare număr de medalii și puncte — manifestîndu-se totodată aceeași grijă pentru sporturile neolimpice în care avem o tradiție și în care am cucerit poziții fruntașe pe plan mondial.

Consfătuirile regionale vor dezbate, desigur, aceste aspecte. Dorim s-o facă cît mai profund, cît mai exigent, cu participarea tuturor profesorilor de educație fizică, antrenorilor și activiștilor care au dovedit pricepere și pasiune, care au o mare experiență în organizarea și conducerea orelor de educație fizică, în desfășurarea activității sportive.

Ne exprimăm convingerea că bogata experiență a participanților la consfătuirile regionale va ajuta la generalizarea celor mai bune metode privind organizarea și desfășurarea orelor de educație fizică, astfel încît calitatea și conținutul acestora să se îmbunătățească pe măsura nevoilor actuale, precum și munca de selecție și de pregătire a elementelor talentate din rîndul elevilor.

Așteptăm ca toate aceste probleme să-și găsească locul cuvenit, atît în discuții, cît și în planurile de măsuri — cît mai concrete, cît mai cuprinzătoare, cît mai realiste — în care totul să se bucure de atenție și în care preocuparea pentru dezvoltarea activității sportive să fie axată pe necesitatea angrenării tuturor elevilor din școlile patrici noastre în practicarea educației fizice și sportului.

Măsurile care vor încheia dezbaterile consfătuirilor regionale vor trebui apoi grabnic și în întregime aplicate. Pentru aceasta se cere multă muncă, multă dragoste și pasiune, multă pricepere. Întărirea colaborării și efortul colectiv al organelor și organizațiilor UCFS, U.T.C. și secțiilor de învățămînt ale sfaturilor populare, ale profesorilor de educație fizică și antrenorilor, vor duce la o dezvoltare impetuoasă a sportului în rîndul tineretului școlar și prin aceasta la creșterea contribuției pe care sportul o are în întărirea sănătății tineretului nostru, la descoperirea și pregătirea a cît mai multor eleri care să obțină noi și tot mai valoroase succese sportive pentru patria noastră, Republica Socialistă România.

Ridicarea măiestriei sportive:

GIMNASTICĂ: Cît de eficace au fost taberele de vară?

Ca și în alți ani, în această vacanță de vară, taberele de juniori și de tineret au oferit „speranțelor" gimnasticii noastre un bun prilej de recreare și de pregătire sportivă. Organizate de către F.R.G. și Ministerul Învățămîntului, la Cîmpulung Muscel, Brașov, Lugoj și Orașul Gh. Gheorghiu-Dej, ele au cuprins zeci de gimnaști și gimnaste. În general, condițiile de pregătire au fost corespunzătoare, iar conducerea taberelor și antrenorii au depus toate eforturile pentru ca sportivii să-și îmbogățească bagajul de cunoștințe. Pe lîngă pregătirea de specialitate, peste tot s-au organizat excursii frumoase și instructive în împrejurimile localității respective. Vizitînd cîteva dintre aceste tabere, am putut consemna multe aspecte pozitive privind desfășurarea antrenamentelor și organizarea activităților. Dar, pe lîngă acestea, am constatat și existența unor lipsuri care au diminuat eficiența acestor acțiuni.

TABĂRĂ FRUNTAȘĂ...

... o putem califica pe cea feminină de tineret a F.R.G. de la Cîmpulung Muscel (conducătoare **Eliza Nedelcovici**, antrenori **Tatiana Isar, Jana Baltă, Titus Isar, A. Kerekeș, Gh. Chiose, M. Simion**). Efectivul — 38 de fete — a cuprins „floarea" gimnasticii noastre feminine. Printre ele, unele consacrate, altele mai la începutul „carierei" — toate însă au muncit cu mult elan și dorință de afirmare. Evidențiem totuși, pentru progresele înregistrate și pentru conștiinciozitate în pregătire, pe **Elena Ceampelea, Emilia Panait, Maria Măcicășan, Lucia Chiriță, Rodica Chește, Mioara Popescu, Alina Baicu** și... am mai putea continua.

Antrenamentele au fost zilnice, gimnastica sportivă alternînd cu cea artistică și cu lecții de pregătire fizică. Intensitatea lor a fost mare, pe linia cerințelor. După două săptămîni de activitate, sportivele și-au însușit sau și-au perfecționat o serie de elemente din rîndul cărora nu au lipsit saltul și răsturnările spectaculoase, săriturile dificile, combinațiile grele.

Cu acest prilej am asistat și la o lecție de gimnastică artistică, condusă cu multă pricepere de maestrul de balet clujean **Vasile Simon**. Ne-a impresionat neplăcut însă faptul că majoritatea gimnastelor au o pregătire artistică foarte slabă, mult sub nivelul cerințelor. Și, după cum este firesc, într-o lună de tabără nu se pot îndrepta lipsurile care dăinuie 11 luni într-un an. Continuînd pe această idee, trebuie să arătăm că multe gimnaste au venit în tabără neantrenate, iar cînd se vor întoarce acasă este posibil să slăbească din nou ritmul de pregătire. Deci, atenție tovarăși antrenori ai secțiilor!

FĂRĂ PREA MULTĂ TRAGERE DE INIMĂ

Tabăra de tineret a băieților a poposit la poalele Timpei. Cei 22 de sportivi de perspectivă au lucrat sub îndrumarea a 4 antrenori români și a antrenorului japonez **Kono**. Tineri talentați nu au lipsit nici aici, în frunte cu **P. Mihaiuc, P. Potcovaru, Gh. Păunescu, Gh. Mutu, J. Lascu** etc. Și aici s-au lucrat zilnic cîte 3 ore, elemente grele, combinații frumoase. Dar... Comparativ cu antrenamentele fetelor, parcă aici a existat mai puțină tragere de inimă. Și antrenorul Kono a fost de părere că avem cîțiva gimnaști tineri buni care peste 3—4 ani ar putea forma o echipă reprezentativă la un nivel valoric mult mai înalt decît cea actuală, însă nu se muncește suficient. Gimnaștii noștri, după ce au executat cîte un element la un aparat, s-au așezat pe bancă și s-au odihnit cîteva minute bune pînă le-a venit îar rîndul. Gimnastica de performanță de azi cere un lucru continuu, chiar și fără asistența directă a antrenorului. În pauzele dintre execuțiile cu antrenorul se pot încerca o mie și una de elemente la aparatele ajutătoare, la saltele, pe covor etc. Gimnaștii noștri preferă însă să-i „admire" pe colegii lor și nici antrenorii nu-i îndeamnă la lucru continuu. După cum a arătat și antrenorul Kono, trebuie să muncești mult și după „punctul mort", adică după ce simți că nu mai poți de oboseală.

Credem că experiența antrenorului japonez nu a fost pusă în valoare în suficientă măsură. În loc ca el să privească numai, să noteze și să comunice observațiile după antrenamente, ar fi trebuit angrenat direct în procesul de pregătire.

De asemenea, credem că timpul liber al gimnaștilor nu a fost folosit judicios. Cineva a afirmat că sportivii sînt obosiți după-amiază la antrenament pentru că toată dimineața au jucat, neorganizat, tenis de masă, fotbal, baschet. În loc de aceasta n-ar fi fost mai folositoare organizarea unei excursii sau a unei lecții de pregătire fizică într-un cadru și cu o intensitate bine determinate?

MULȚI GIMNAȘTI, PUȚINI ANTRENORI...

În tabăra Ministerului Învățămîntului pentru școlile cu program special de educație fizică — tot la Brașov — au fost chemați 110 sportivi (60 de fete, 50 de băieți). Antrenori nu știm precis cîți au fost chemați, dar s-au prezentat 5 la băieți (să zicem, cu îngăduință, suficienți) și numai 3 la fete (cu totu] insuficient). În această situație unei antrenoare i-au revenit 20 de gimnaste. În condițiile unei pregătiri la categorii superioare, acestea nu au putut să se ocupe în mod corespunzător de fiecare gimnastă. Organele care au răspuns de desfășurarea taberei trebuie să analizeze cu toată seriozitatea de ce nu s-au prezentat profesorii chemați.

Desigur, chiar și în aceste condiții și cu toată durata redusă a taberei (18 zile) s-au obținut rezultate promițătoare: copiii au învățat cîteva elemente noi. Antrenorii **Zina Boroș, Barbara Dumitrescu, Ileana Diaconescu, S. Sebeșan, A. Reti, M. Adrian** și ceilalți au muncit așa cum trebuie. Dar s-ar fi putut realiza și mai mult...

★

În concluzie trebuie să arătăm că taberele de gimnastică din această vară au oferit unui număr mare de sportivi posibilități optime de pregătire. Acum, după încheierea lor, esențialul este ca munca să fie continuată și chiar intensificală în cadrul secțiilor cluburilor, iar cele învățate în tabără să fie aplicate cu maximum de eficacitate în procesul de pregătire.

ILDICO RUSSU-ȘIRIANU

Echipa de gimnastică artistică a clubului Știința București execută aceste exerciții în decorul pitoresc din jurul cabanei Pîriul rece

Unele aspecte legate de pregătirea pentru J.O. de la Mexico

Zilnic, presa de specialitate ne relatează fapte noi care arată interesul deosebit pe care-l acordă specialiștii din întreaga lume problemelor legate de pregătirea sportivilor pentru performanțe la altitudine.

Se știe că Mexico, gazda celei de-a XIX ediții a J.O. de vară, din 1968, creează condiții speciale pentru sportivii celor mai multor națiuni. Altitudinea de 2 240 m, cu scăderea respectivă a presiunii atmosferice (558 mm Hg), care atrage după sine scăderea presiunii parțiale a oxigenului de la 150—160 mm Hg la aproximativ 120 mm Hg (deci la circa 25%), produce în organismul neadaptat o sete de aer (oxigen), manifestă, în special, în eforturile de durată. Organismul răspunde la aceste condiții printr-o serie de reacții de adaptare, foarte complexe, care tind ca într-un răstimp, variind după diferiți autori între 14—21 zile, să depășească toate neajunsurile.

Bazați pe concluziile mai multor cercetări științifice, ca și pe experiența practică reieșită de pe urma unor competiții care au fost deja organizate în Mexico (Jocurile Panamericane din 1955, Campionatul mondial de pentatlon modern din 1962) în multe țări s-a trecut la amenajarea de baze sportive la altitudini de peste 2 000 m, unde sportivii se antrenează și participă în competiții în scopul de a se stabili, pe criterii științifice, cît durează această perioadă de aclimatizare pentru sportivii veniți de la șes, iar — pe de altă parte — la cît timp după trecerea fazei critice ei pot realiza performanțe ridicate, asemenea celor obținute în condiții normale.

Și în țara noastră aceste preocupări reținde multă vreme atenția. Cu ocazia organizării de către Federația română de box a taberei de vară pentru tineret, am ales ca loc de găzduire cabana Babele, situată pe un platou la o altitudine de 2 206 m, prilej cu care — alături de rezolvarea sarcinilor impuse de o asemenea acțiune (ridicarea capacității fizice la efort, perfecționarea tehnico-tactică) — am inițiat și un studiu privind reacțiile de adaptare la mediu. Ne-au ajutat în activitatea noastră laboratorul de biochimie al spitalului Panduri (chimiști **M. Tudor** și **M. Botezatu**), laboratorul de biochimie al Centrului 23 August (cercetător **Gh. Haralambie**) și asistentul **Florea Traian** de la Centrul de medicină sportivă.

În cele ce urmează vom face cîteva aprecieri pe marginea rezultatelor probelor de control efectuate la București, în preziua deplasării la altitudine, la munte — după 18 zile de antrenament și din nou la București, la două săptămîni după reîntoarcerea de la înălțime. În paralel am urmărit și modul cum evoluează calitățile fizice (forța musculară măsurată dinamometric și înscrierea timpului de reacție la excitant optic), făcînd înregistrările în aceleași zile. Ce concluzii se pot desprinde din datele preliminare de control?

După 18 zile de antrenament la altitudine s-au modificat simțitor următorii indici: la tragere în brațe, 80% din sportivi și-au ameliorat rezultatele cu valori impuse între 20—100%, 5% au rămas staționari iar 15% au scăzut nesemnificativ; la flotări la paralele, 90% au crescut cu valori impuse între 20—100% iar 10% au rămas staționari; la detentă, 60% au crescut cu valori cuprinse între 2—10 cm iar 40% au scăzut cu 2—7 cm; la zigzag 75% au îmbunătățit rezultatul (cu 3/10—4"2) iar 25% au realizat timpi mai slabi cu 4/10—1"9. La alergarea pe 60 m plat 78% și-au îmbunătățit performanța iar 22% au rămas staționari. La alergarea pe 300 m plat 78% și-au îmbunătățit performanța iar 22% au realizat rezultate mai slabe.

Urmărind în aceleași condiții indicii dinamometrici și timpii de reacție la un grup experimental, remarcăm că absolut la toți subiecții ele s-au ameliorat simțitor, explicînd fundamentul anatomo-funcțional pentru creșterea rezultatelor probelor de control.

Revenind în pregătire, la București, după o odihnă activă de 7 zile și reînceperea antrenamentelor, sportivii de mai sus au fost din nou supuși probelor de control și examenului medical. Se remarcă de astă dată o ușoară scădere, la toți sportivii, a indicilor urmăriți, este drept, însă, fără a atinge nivelul inițial înregistrat la București. Reiese clar că aceste salturi obținute într-un timp atît de scurt, greu de realizat în condițiile unui antrenament la șes, se pierd repede dacă nu sînt întreținute.

Comparînd însă două grupe, sportivi care s-au antrenat la altitudine și 8 sportivi (de certă valoare în box) care s-au pregătit de la 1 august în București, reiese clar din probele de control la indicii de forță, detentă și viteză cît și la măsurarea dinamometrică și a timpului de reacție, superioritatea celor ce au beneficiat de tabăra de altitudine.

Observațiile noastre sînt desigur mult mai ample și urmează a fi analizate. Materialul faptic adunat atestă îmbunătățirea esențială a calităților fizice în urma pregătirii la altitudine, mai pregnant pentru indicii de forță și viteză. Comparînd grupe de sportivi antrenați la altitudine și șes, superioritatea este net în favoarea primilor. Procentele de ameliorări nu pot fi obținute în urma unui lucru egal la altitudine joasă. În același timp, însă, reintoarcerea de la altitudine impune continuarea judicioasă a efortului, deoarece, așa cum ne-au arătat rezultatele, scăderile apar destul de repede, chiar dacă nu se manifestă simțitor. Cei ce vor folosi antrenamentele la altitudine, ca mijloc de ridicare a capacității fizice și funcționale de efort, trebuie să aibă în vedere alte fapte.

Am prezentat aceste cîteva date în ideea de a oferi tehnicienilor noștri un material care constituie o pledoarie în favoarea antrenamentelor la altitudine și prezintă unii indici asupra perioadei de aclimatizare. Desigur, acest lucru este posibil cînd se respectă un program judicios, în special la capitolul volum-intensitate, cu precădere în primele 10 zile.

dr. **I. DRĂGAN**
Centrul de Medicină Sportivă — S.P.S.